



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 6. 2013 | bno

Zařadte pomelo do svého dietního jídelníčku!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zaradte-pomelo-do-sveho-dietniho-jidelnicku!__s10010x7768.html

Co se stane, když se spojí grep s pomerančem? Vznikne pomela a také skvělá součást zdravého a dietního jídelníčku!



Možná bychom mohli s trochou nadsázky říci, že pomelo je potomek grapefruitu a pomeranče, který trochu přerostl své rodiče. A je to vsutku zajímavý výrostek!

Pomelo - šampion mezi citrusy!

Pomelo je jeden z největších citrusových plodů, zřejmě i ten největší! Může dorůst až do hmotnosti 5 kilogramů, nejčastěji však můžeme spatřit pomela s hmotností okolo 1 kilogramu. Ve srovnání s o mnoho menším pomerančem je však množství konzumovatelné dužiny přibližně stejné. Jeho dužina je žlutá, oranžová až červená.

Kde bydlí pomelo?

Pomelo pochází z jihovýchodní Asie a je největším citrusovým plodem. Pěstuje se hlavně v USA, Číně a Mexiku, v Evropě je významným pěstitelem Španělsko.

Pomelo patří do zdravého a dietního jídelníčku

Jako by si pomelo vzalo od každého ze svých rodičů jen to nejlepší! Hodí se i pro dietní jídelníček, má totiž jen málo kalorií (25-50 kalorií ve 100 gramech) a neobsahuje sodík. Je zdrojem velkého množství draslíku a vody. Pomelo

obsahuje železo, mangan a vitamíny A a C. Právě minimum kalorií a tuku a zvýšený podíl draslíku činí pomelo vhodným ke konzumaci zejména při snaze o snížení cholesterolu. Může sloužit i jako prevence proti srdečním chorobám.

Pomelo a čínská medicína

V čínské medicíně se ze semen, květů, kůry i plodů pomela vyrábí léky určené pro léčbu kašle, odhlehování, tlumení otoků i zlepšení trávení. Zajímavostí je, že některé z léků pomáhají i při kocovině a intoxikaci alkoholem.

Co s ním?

Pomelo se konzumuje syrové a bez slupky. Slupka je hořká, a proto je třeba ji pečlivě odstranit a i připravit si ke konzumaci pouze dužinu. Nakrájenou šťavnatou dužinu pomela nebo oddělené měsíčky tohoto ovoce můžete jíst samotné, případně zakápnuté limetkovou šťávou a jemně posypané kvalitním třtinovým cukrem.

Koktejl z pomela, citrusů a jahod je lahodný!

Pomelo se hodí do letních ovocných salátů i jako zpestření zmrzlinového poháru. Šťávou z pomela může smíchat se šťávou z pomeranče, grepu či

limetky, přidat trochu jahodové šťávy a získáme nejen výborný a osvěžující ovocný koktejl, ale také nápoj doslova nabitý vitamíny!

Jak pomelo vybrat a jak ho uchovat

Nejlepší je koupit pomelo zabalené do celofánu a sítě. Nezabalené pomelo totiž velmi rychle vysychá a plody bez ochrany jsou za týden suché, a tedy jistě ne nejlepší pro konzumaci. Šťavnaté a čerstvé pomelo je nejchutnější hned nebo co nejdříve po nákupu.

Nebojte se tedy pomelo zařadit i do vašeho jídelníčku a využijte jeho dietetických vlastností!

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz